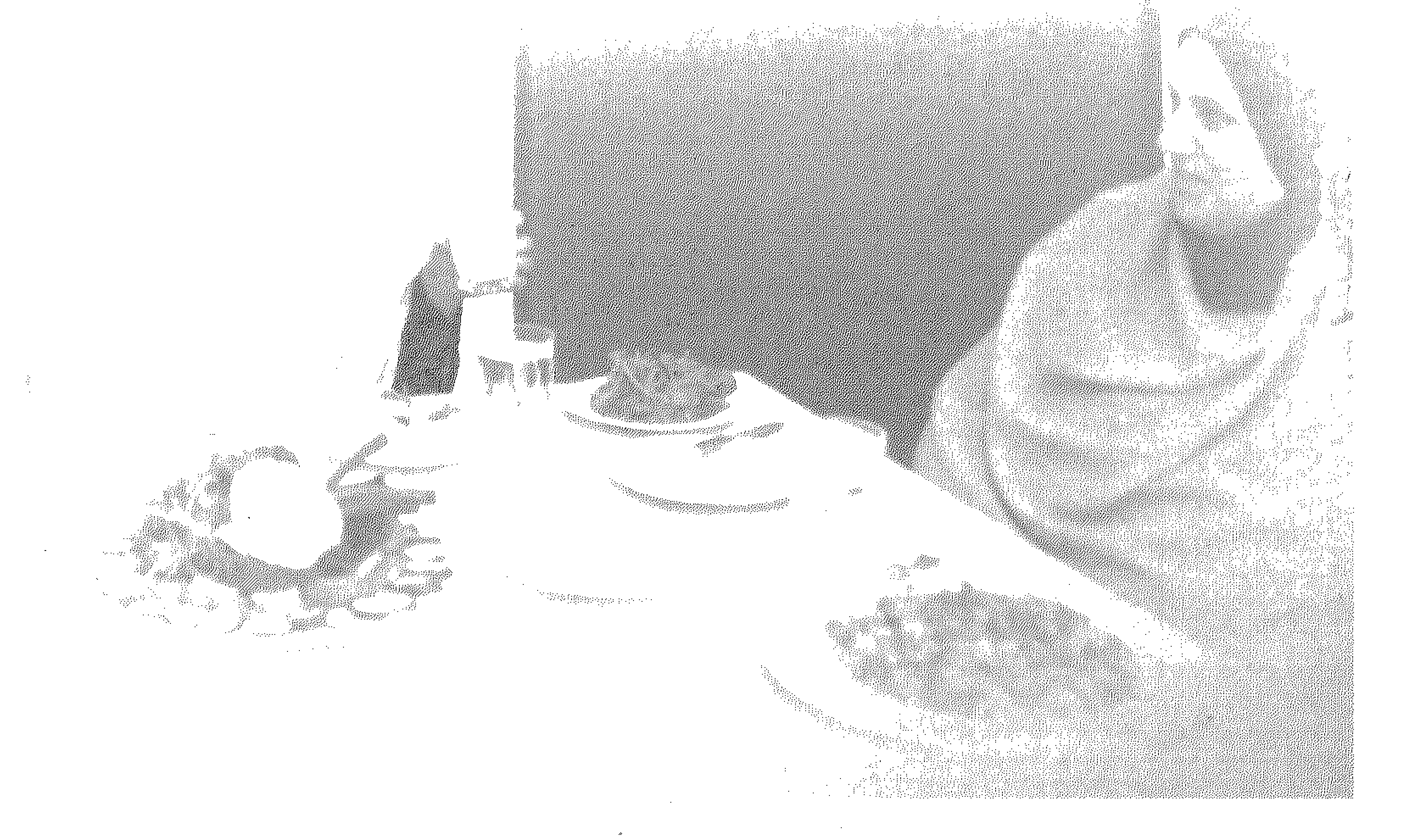


المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى
Breast Cancer Foundation of Egypt
المشهرة برقم ٥٨٤٠ لسنة ٢٠٠٤



الغذاء الصحى أثناء العلاج من سرطان الثدى



الغذاء الصحي أثناء العلاج من سرطان الثدى

تم عمل هذا الكتيب بدعم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. محتويات هذا الكتيب تقع تحت مسئولية المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى، ولا تعكس بالضروره أراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو الحكومة الأمريكية.

الطبعة الثالثة
الترقيم الدولي

الفهرس



شكر وتقدير

تتوجه المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي بالشكر والعرفان لجميع السيدات المتطوعات عضوات فريق عمل إعداد الكتاب على جهودهم المتضافرة لإعداد المحتوى والمادة العلمية.

فريق عمل الإعداد:

السيدة / سناء الشرفاء	د / مارى رزق
السيدة / سحر ثروت	د / نورا عبد الوهاب

فريق عمل المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدى

الأستاذة / جوان ماكيون
الأستاذة / غادة مصطفى
الأستاذة / نيڤين تركى
الأستاذ / عمرو جاد

تحت إشراف/ الدكتور محمد شعلان
رئيس مجلس إدارة المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

تصوير : رنا النمر

المقدمة

نبذة عن المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي

تقوم رسالة المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي على الحفاظ على صحة الثدي من خلال نشر التوعية والتعليم وإجراء الدراسات، وتيسير الخدمات والدعم لكل السيدات.

هدف الكتاب

تشعر بعض السيدات عند زيارة المؤسسة بحاجتهن للحصول على نصائح مفيدة في إتباع نظام غذائي مناسب بعد أن تم تشخيصهن كمريضات بسرطان الثدي، وبالتالي وجد العاملون في المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي أنه من الضروري توفير طريقة دقيقة وعملية لإعطاء النصح والإرشاد فيما يتعلق بالنظام الغذائي الذي يجب على المريضة أن تحرص على إتباعه قبل و أثناء تلقي العلاج وبعده.

ما يميز الكتاب؟

يعتبر الكتاب الأول من نوعه في مصر، حيث يعرض خبرات وتجارب السيدات اللاتي تعرضن لسرطان الثدى، بالإضافة إلى أحدث النصائح من أخصائيي التغذية والأطباء. كما يساعد الكتاب السيدات على فهم النظام الغذائي السليم أثناء مرحلة العلاج بعد الإصابة بسرطان الثدي. فهو نتاج جهود أعضاء المؤسسة، والأطباء، والسيدات المتعافيات من سرطان الثدي.

نحن في المؤسسة المصرية لمكافحة سرطان الثدي نؤمن بأنه يمكن من خلال الغذاء السليم والصحى تحقيق الشفاء وتحفيز المناعة وبداية حياة صحية جديدة.

رسالة من سيدة تغلبت على مرض سرطان الثدى

من الطبيعي أن يشعر الناس بالتعاطف والإشفاق تجاه الشخص الذي تم تشخيصه بالسرطان. فى حين أن ما شعرت به فى داخلى بعد شفائى من سرطان الثدي لا يتناسب كليا مع نظرة تعاطف الآخرين معى. لقد شعرت أنه بالرغم من ضراوة العلاج فقد ولد بداخلي قوة تساعدني على محاربة المجهول. وبدأت أشعر بقيمة الحياة بكل ما فيها.

والان بعد اجتيازي لأصعب مرحلة في دائرة الشفاء من المرض أحاول أن أمد يد المساعدة والمساندة لمن يمررن بنفس المرحلة، وأحاول أكثر أن أفعل ما بوسعي لأحذر الأخريات وأعرفهن بوسائل الوقاية واكتشاف المرض مبكرا.

بعد الشفاء نبدأ في البحث عن أفضل طريقة لممارسة الحياة، سواء بتعديل عاداتنا الغذائية أو الرياضية أو أسلوب حياتنا بشكل عام. إن الشفاء لا يتحقق بالأدوية والعقاقير فقط، بل يجب أن نعتني جيداً بأنفسنا. فمن المهم أن نتجنب الوجبات السريعة المليئة بالدهون وحياة الكسل وعدم الحركة. فى حين يعتبر السير في النادي أو في أي حديقة الطريقة المثلى لتمرين جسدنا. فمع كل خطوة ستشعرين أنكِ تسيرين على الطريق السليم.

وفى النهاية يشكل النظام الغذائي الصحي عامل مهم للشفاء والوقاية من الكثير من الأمراض. هذا الكتاب نتاج عمل فريق من سيدات تغلبن على سرطان الثدي وخضن تجربة المرض والشفاء وبالتالي رغبن في نقل خبرتهن وسر تغلبهن على السرطان ونجاحهن في التحرر من الخوف من هذا المرض الذي أصبح شائعاً الآن.

ماري رزق

طبيبة أطفال



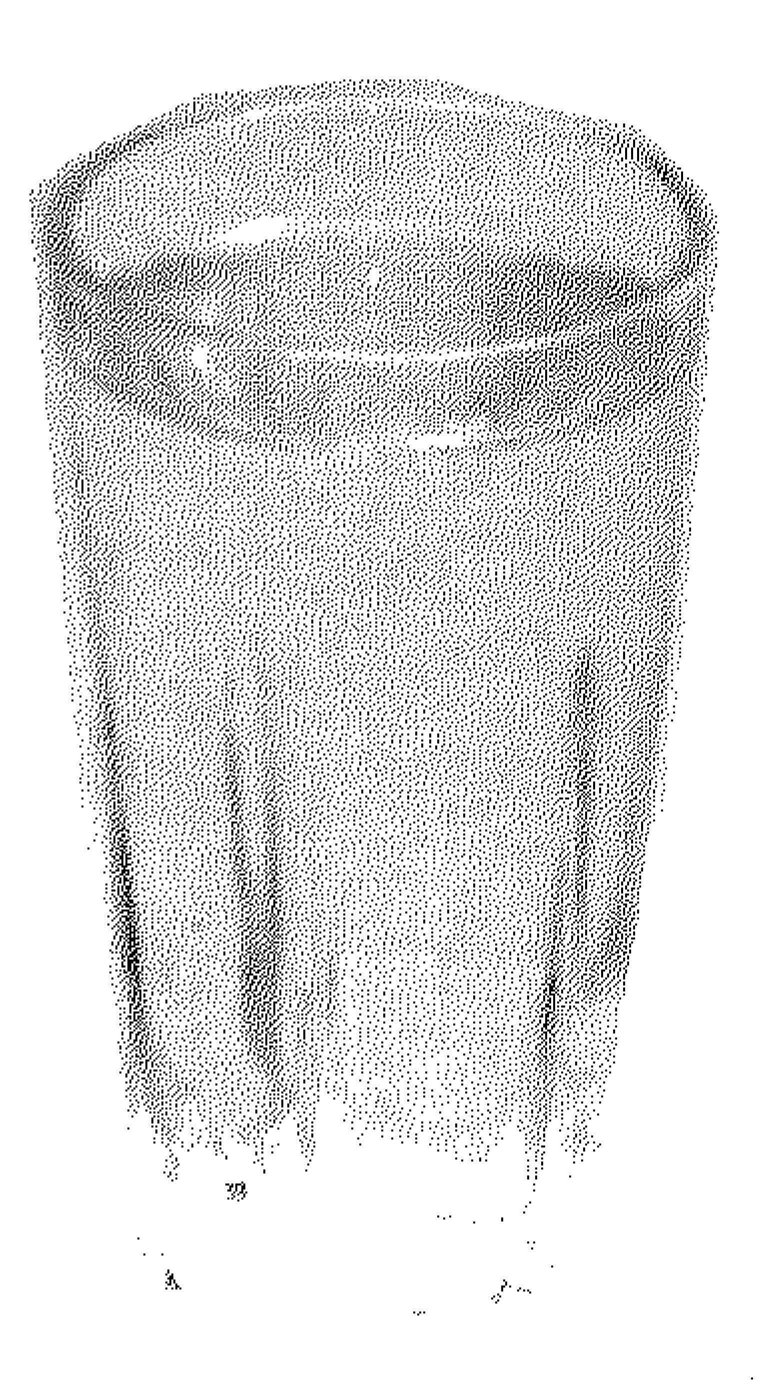
العــــلاج الكمــــيائــي

قبل بدء العلاج الكميائي وأثناؤه:

يجب تناول كميات مناسبة من البروتين بعد إجراء العملية الجراحية، حيث يحتاج الجسم إلى البروتين الذى يساعد على التئام الجروح ونمو الخلايا. قد لا تشعرين أحياناً أثناء العلاج برغبة في تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، لذلك من الضروري أن تحصلي على نسبة كافية من البروتين قبل بدء العلاج. يمكن الحصول على البروتين من اللحوم، الأسماك، والدواجن، كما يوجد في البقوليات، كالبسلة والفاصوليا، والحبوب ومنتجات الألبان.

"لا تستسلــمي أبــداً"

معلومات عن العلاج الكيميائي



يعتبر العلاج الكيميائي أسلوب علاجى شديد وقوى، فبينما يعمل على قتل الخلايا السرطانية فإنه يدمر أيضاً الخلايا العادية. كما يعاني الناس أثناء العلاج الكيميائى من أعراض مختلفة حيث يؤدى الى أثار جانبية متباينة تختلف من شخص لآخر. بعض الأشخاص يشعرون بالغثيان وبعضهم يفقد شعره وقد يصابون بالإسهال أو الإمساك بينما قد لا يتعرض البعض الآخر لهذا أو لذاك.

ولكن من المؤكد أن العلاج الكيميائي يجعل المريض يشعر بالتعب، لذلك من المهم أن يحافظ المريض على طاقته ويوفرها. يُنصح بشرب كميات كبيرة من الماء أثناء تلقي العلاج الكيميائي حتى يتخلص الجسم من الآثار السمية للدواء لحماية المثانة

والكلى. تذكري في اليوم المحدد لجلسة العلاج الكيميائي أن تكثرى من شرب الماء والسوائل (٢ ليتر على الأقل) بعد جلسة العلاج بحوالى ساعتين ببطء وهدوء (بشليموه أو ماصة). أكثري من شرب المياه في اليوم السابق للعلاج كذلك في الأيام التالية لمدة (٢ – ٣ أيام) بعد تلقي العلاج. تغذي جيداً في الأيام التى تسبق جلسة العلاج الكيميائي.

"تغذي جيداً في الأيام التى تسبق جلسة العلاج الكيميائي"

فكري بطريقة إيجابية

تحلى بموقف إيجابي نحو علاجك، وشفاءك، ونظامك الغذائي. حاولي أن تتكلمي عن مشاعرك مع شخص ما. وحاولي أن تفكري في الطعام كمفتاح للعلاج. سيعود عليك تفكيرك الإيجابي والنظام الغذائي السليم بفوائد قد تفوق فوائد العلاج الكيميائي.

المشاكل الشائعة أثناء تلقي العلاج الكيميائي

"لا تتوقفي عن الإيمان. لا تفقدي الأمل. إن الله كريم ورحيم"

١. فقدان الشهية

هذه مشكلة شائعة قد يسببها العلاج أو السرطان نفسه. كما يمكن أن يؤدي القلق إلى فقدان الشهية.

كيفية التغلب على فقدان الشهية

- حاولي أن تأكلي وجبات صغيرة على فترات متقاربة.
- تناولي الأطعمة الغنية بالطاقة مثل البلح، التين، أو الفواكه المجففة الأخرى.



- تناولي الأطعمة الطرية، أو الباردة، أو المجمدة مثل الزبادي المجمد أو الآيس كريم أو اللبن المخفوق (الميلك شايك).
- جربي الشوربة إذا لم تشعري برغبة في تناول الطعام الصلب.
- تناولي القليل من الطعام قبل النوم.
- تناولي الأطعمة الغنية بالبروتين والسعرات في وجبة الإفطار حيث يوفر لكي الطاقة والحيوية لفترة طويلة من اليوم.

٢. الغثيان

تشعر بعض النساء بعدم القدرة على تناول الأطعمة الدسمة أو الحارة أو الثقيلة على المعدة. يقترح البعض تأخير تناول الأطعمة التي تحبينها إلى ما بعد نهاية العلاج لأن الغثيان قد يجعلك تفقدين الرغبة في تناولها وستحتاجين الكثير من الطاقة في النهاية. تناولي طعامك ببطء في صورة وجبات صغيرة مقطعة قطع صغيرة جدا جيدة الطهي أو مضروبة جيدا في الخلاط إذا كانت من أنواع المزيج حتى لا تسبب أي أذى للفم عند المضغ على فترات متقاربة.

يقترح البعض أيضاً وضع شيء حلو المذاق أو مالح أو أي طعام آخر تحت لسانك لتقللي من الشعور بالغثيان.

هذه قائمة بالأطعمة المفضلة عندما شعرت بعض السيدات بالغثيان

أطعمة مفضلة	أطعمة تجنبيها
الفواكه و الخضراوات الطازجة	الأطعمة الدسمة
الزبادي	الدواجن واللحوم (مرة أو مرتين في الأسبوع)
عصير الجزر	الأطعمة المعلبة
الشوربة	المشروبات الغازية
البروكلي	القهوة
الكرفس	الأطعمة الحارة
الخس	
الأرز، خاصة الأرز البني	
عسل أسود مع طحينة	
بلح وعسل	
منقوع بلح مقطع صغير جدا مع اللبن	

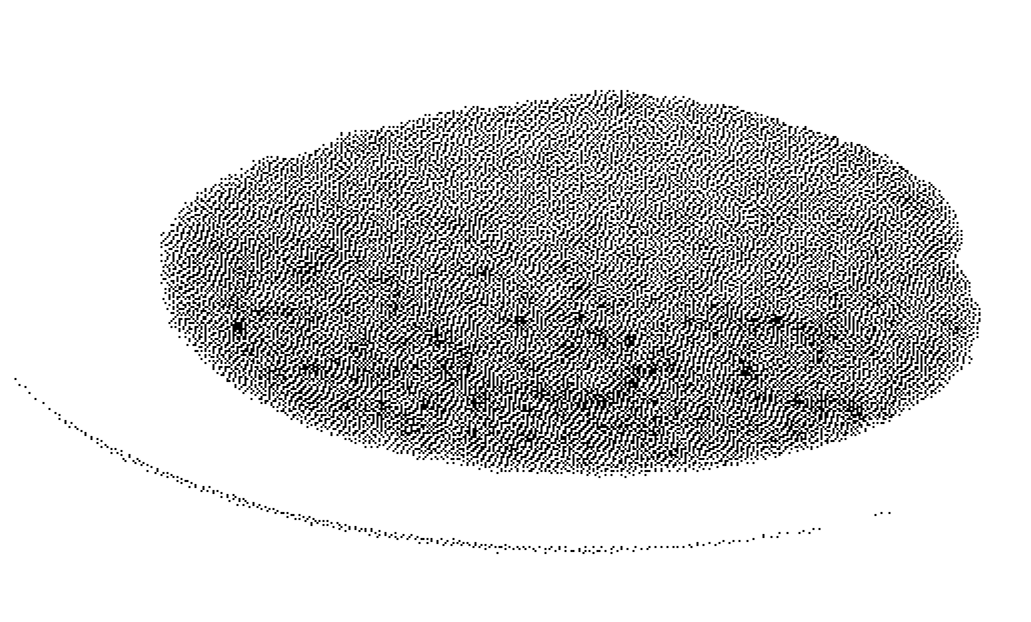
بالرغم من أنه من المهم تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، فإن كل السيدات ينصحن بعدم تناول هذه الأطعمة مثل اللحوم، والدواجن، والأسماك إلا بعد ثلاثة أيام أو في الأسبوع الثاني من جلسة العلاج الكيميائي لأن هذه الأطعمة قد تؤدي إلى زيادة المذاق المعدني الذي يسببه العلاج في الفم.

٠٣ تقرحات الفم

تؤدي بعض أنواع العلاج الكيميائي إلى تقرحات الفم. لذلك لابد من تفادي تناول الطعام شديد السخونة) يفضل دافئ فقط (والنكهات اللاذعة والأطعمة الحمضية مثل الليمون والبرتقال والطماطم والفلفل الحار.
بينما الأطعمة المفيدة في هذه الحالة هي الأناناس الطازج، البطيخ، الزبادي، البيض، الكاسترد، المهلبية، العسل الأسود مع الطحينة والأطعمة الخفيفة الطرية الأخرى كالبيض، البطاطس المهروسة والفواكه الطرية.

٠٤ الإسهال

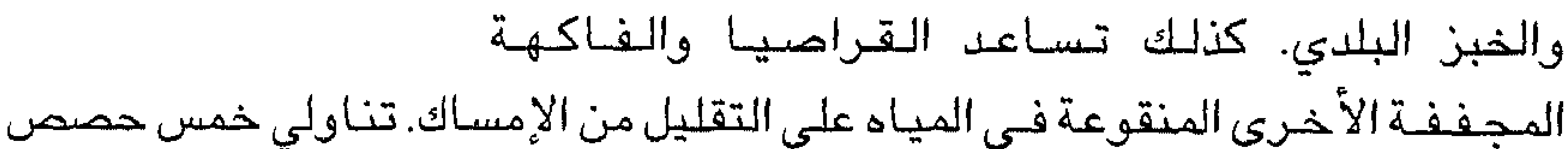
من الضروري شرب الكثير من السوائل وأبسطها المياه ويمكن إضافة الليمون إليها وذلك لتعويض السوائل المفقودة. وإن الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الألياف تجعل المعده مضطربة، لذلك تجنبى تناول الفاكهة، الخضروات، الحبوب مثل العدس والحمص، والحبوب الغنية بالألياف مثل الفريك، والبرغل، والخبز البلدي. كما أنه لابد أيضاً من تفادي الأطعمة التي تثير المعده مثل الطماطم، الطعمية، والأطعمة الحريفة أو الملئية بالثوم. وتفضل بعض السيدات التقليل



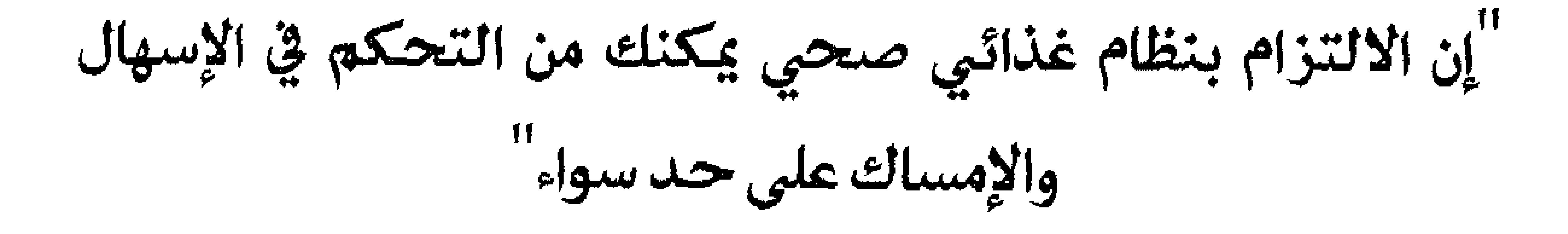
من تناول منتجات الألبان. تناولي النشويات مثل الأرز والمكرونة والبطاطس (مهمة جدا لأنها غنية بالأملاح). وكذلك يساعد الزبادي البلدي (الذي تشتريه من اللبان) أو المصنوع في المنزل على تعويض البكتيريا التي تقتلها المضادات الحيوية.

٥. الإمساك

تعاني بعض السيدات من الإمساك عند تلقي العلاج الكيميائي. وتعريف الإمساك هو التبرز أقل من ٣ مرات أسبوعيًا . لذلك اشربي على الأقل ٢ لتر من الماء يومياً، وقومي ببعض التمارين الخفيفة. والنصحية الغذائية في هذه الحالة هي عكس نصيحتنا عند الإسهال، لذلك أزيدى من حصتك من الألياف بتناول المزيد من الفاكهة والخضروات، الحبوب الكاملة، البقول، والخبز البلدي. كذلك تساعد القراصيا والفاكهة



المجففة الأخرى المنقوعة في المياه على التقليل من الإمساك. تناولي خمس حصص من الفاكهة والخضروات يوميًا (اثنين من الخضروات وثلاثة من الفاكهة – والحصة تقدر بملء كوب صغير). قومي بممارسة بعض التمرينات الخفيفة.



"إن الالتزام بنظام غذائي صحي يمكنك من التحكم في الإسهال والإمساك على حد سواء"

٦. فقر الدم أو الأنيميا

ينتج فقر الدم عن تناقص عدد كرات الدم الحمراء مما يجعل الشخص يشعر بالتعب والخمول، وقد لا تصاب كل السيدات بفقر الدم حيث أن ذلك يعتمد على نوع العلاج الكيميائي. إذا ظهر فقر الدم فسيكون ذلك قبل انتهاء العلاج مباشرة. فى حين قد يؤدي النظام الغذائي غير المتوازن أثناء العلاج





إلى فقر الدم عند الإنتهاء من العلاج، لذلك من المفيد تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضروات الورقية الخضراء، اللحوم، الأسماك، والعسل الأسود.

"صحتك أولاً وقبل أي شيء"

٧.نقص عدد كرات الدم البيضاء:

ينتج عن العلاج الكميائي نقص في عدد كرات الدم البيضاء المسئولة عن المناعة مما قد يزيد من خطورة إصابتك بالأمراض المعدية.

والمعلومات التالية قد تقلل من نسبة إصابتك بالعدوي:

- تحققي من تاريخ صلاحية الأطعمة لتتأكدي من صلاحيتها للتناول.
- تجنبي تناول السلطات في المطاعم أو خارج المنزل.
- قومي بحفظ الطعام داخل الثلاجة وتجنبي تركه في درجة حرارة الغرفة وخصوصًا في فصل الشتاء.
- وقومي بطهي الطعام فور إخراجه من الثلاجة.
- احفظي بقايا الطعام في الثلاجة في خلال ساعتين من الطهي وتناوليه خلال ٢٤ ساعة .
- تجنبي تناول الجبن القديم، المش، الجبنة الريكفورد، بعض أنواع الجبن الأبيض الطرى.
- تجنبي اللحوم المجمدة، اللانشون، السلامي والبسطرمة.
- اغسلي الفواكه والخضروات وخصوصًا ذات الأوراق الخضراء.
- قومي بغسل علب الأغذية المحفوظة قبل الفتح.
- تجنبي التواجد في الأماكن المزدحمة أو التجمعات



خصوصًا إذا كانو مصابين ببعض الأمراض المعدية أو الأنفلونزا.

- اغسلي يديك كثيرا وبدقة لتمنعي انتشار البكتيريا.

فكري بإيجابية:

خذي موقف إيجابي من علاجك، شفاءك وغذاءك. تحدثي إلي بعض اصدقاءك عن مشاعرك. انظري إلي غذاءك كأحد مفاتيح العلاج. يمكنك الإستفادة من موقفك الإيجابي وطعامك الصحيح قدر استفادتك من العلاج الكميائي.

الفصل الثاني

بعد العلاج

"نحن نعيش مرة واحدة، لذا استمتعي بكل لحظة مع عائلتك واسعدي بصحبة أصدقاءك المخلصين"

التغير في الوزن

بعض أنظمة العلاج الكيميائي والهرموني قد تسبب تغير في الوزن، مما يعرض بعض السيدات إلى انخفاض في الوزن يتراوح ما بين ٤ – ٨ كجم مباشرة بعد نهاية مرحلة العلاج. وقد يتعرض البعض الآخر لزيادة في الوزن (مثل هذا العدد من الكيلو جرامات أو أكثر) . وقد يسبب هذا التغير في الوزن إزعاجاً لأنك تشعرين أن هناك تغيرا في شكلك الخارجي، فتقلقين على مظهرك. وهنا يصبح من الضروري التحدث بصراحة عما يقلقك مع المقربين إليك من عائلتك وأصدقائك.

أ) فقدان الوزن

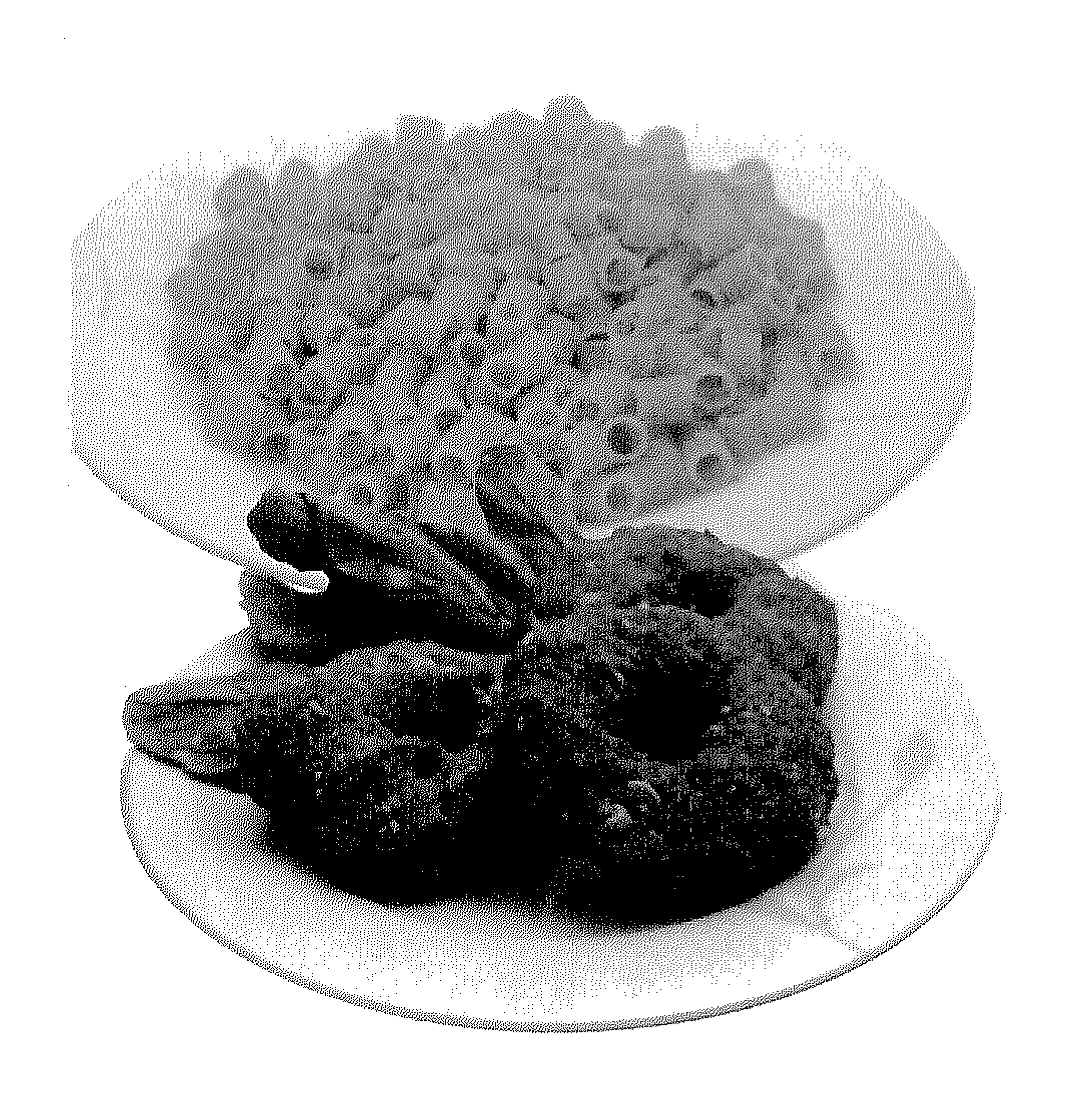
قد يسبب الانخفاض في الوزن إلى انخفاض نسبة الطاقة في الجسم مما يبطء من عملية الشفاء، لذا من الضروري تناول وجبات خفيفة صغيرة بشكل متكرر مثل الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة كبيرة من السعرات الحرارية مما يمد الجسم بطاقة

كبيرة. ويجب الحرص على تجنب ملئ المعدة بالأطعمة منخفضة الطاقة والمرتفعة في نسبة الألياف مثل الفاكهة والخضراوت. حيث هناك ضرورة لتناول هذه الأطعمة ولكن مع عدم الاعتماد عليها كمصدر للطاقة في هذه المرحلة.

كذلك لابد من الحفاظ على نسبة البروتين الكافية في النظام الغذائي المتبع، حيث يعد البروتين من المواد الأساسية لإعادة بناء العضلات والأنسجة.

المصادر الجيدة للطاقة:

- المكرونة
- الجبن
- الفلافل (الطعمية)
- الزبادي
- الشوربة السميكة (الشوربة بالكريمة أو التربية)
- المهلبية والأرز باللبن
- البليلة
- البلح والفاكهة المجففة الأخرى.
- المشروبات المرتفعة الطاقة (السحلب، الحلبة، المغات مع التقليل من السمن جداً).





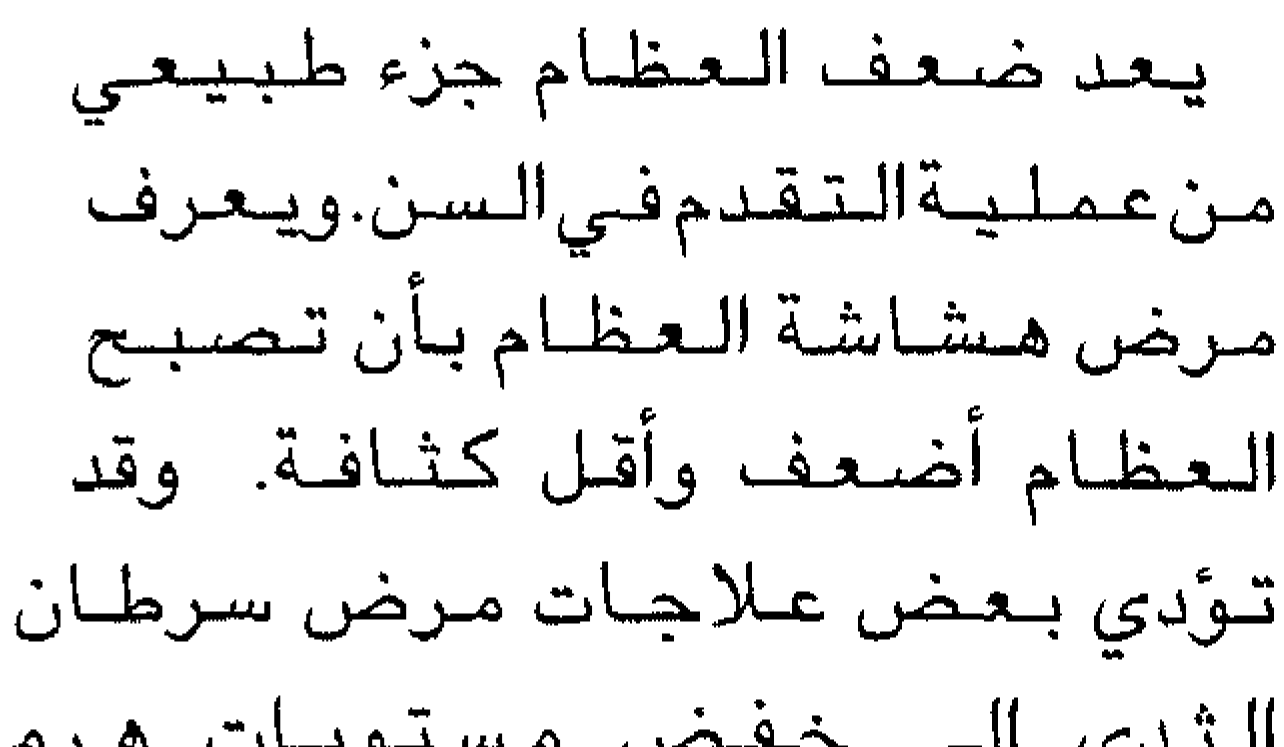
ب) زيادة الوزن

إن المبادئ الأساسية لخفض الوزن هي:

- تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يومياً (على سبيل المثال تمثل ثمرة البرتقال الواحدة حصة واحدة).
- خفض نسبة الدهون: تناول منتجات الألبان المنخفضة في نسبة الدهون.
- إزالة الجلد عن اللحوم والدجاج ويجب إزالة الجلد عن الدجاج قبل الطهي.
- طهي الطعام عن طريق البخار أو الشواء أو الغلي وليس عن طريق القلي.
- استخدام الزيت في الطهي بدلاً من السمن أو الزبد، ولكن بكميات ضئيلة.
- تناول القمح (ذو الحبة الكاملة غير المقشور) مثل الخبز المصنوع كاملاً من القمح، أو الخبز البلدي، أو الأرز البني.
- تجنبي جميع أنواع البسكويت والكعك والحلوى.
- التوقف عن تناول المشروبات السكرية وتخفيض نسبة السكر في الشاي أو القهوة.

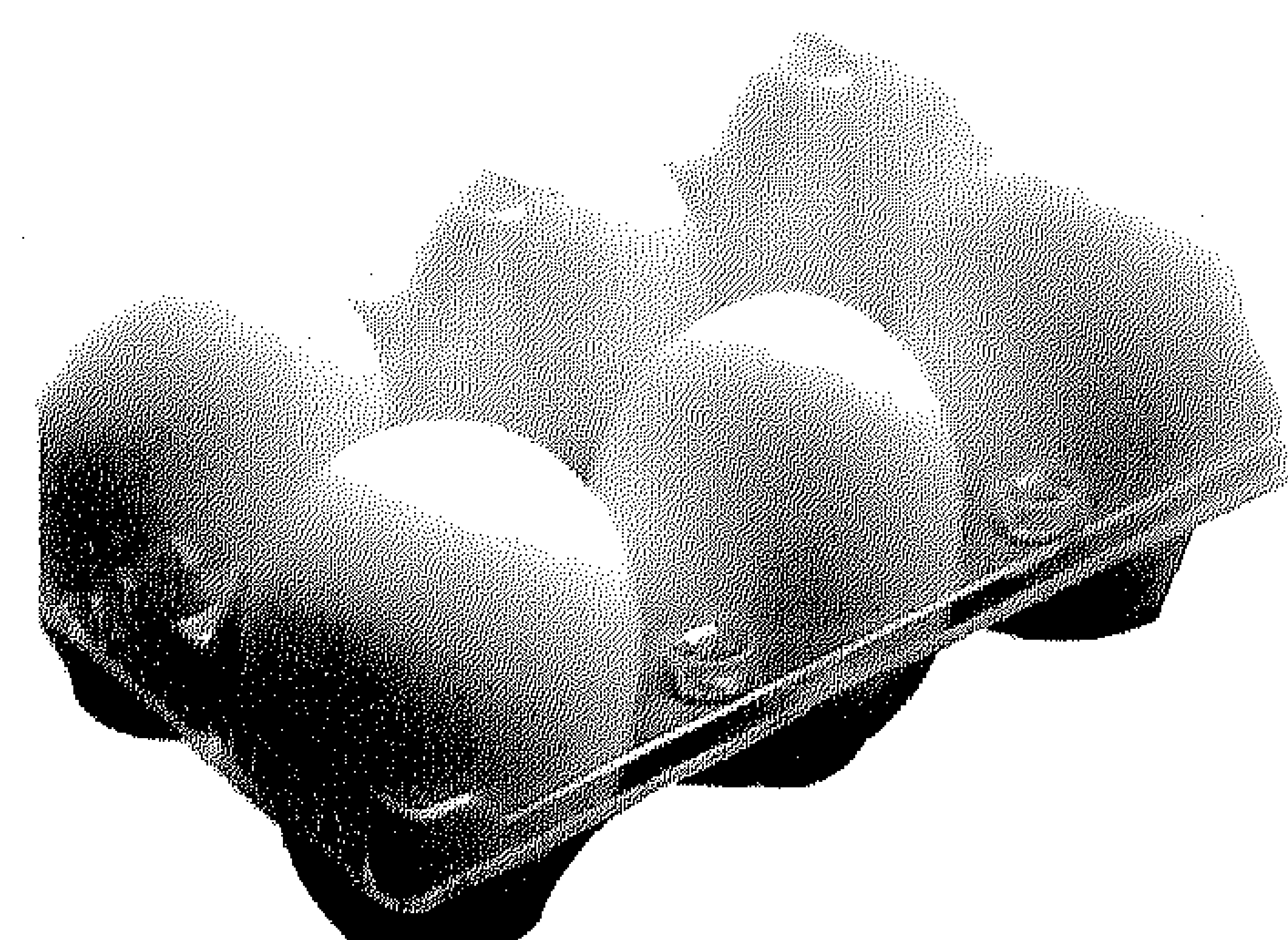
"وفي جميع الأحوال، استشيري طبيبك حول نظامك الغذائي"

ج) هشاشة العظام



يعد ضعف العظام جزء طبيعي من عملية التقدم في السن. ويعرف مرض هشاشة العظام بأن تصبح العظام أضعف وأقل كثافة. وقد تؤدي بعض علاجات مرض سرطان الثدي إلى خفض مستويات هرمون الإستروجين في الدم مما يؤدي بدوره إلى انقطاع الطمث وبالتالي يؤثر على صحة العظام، مما قد يؤدي إلى هشاشتها. ومثلما يتم الاهتمام باتباع نظام غذائي متوازن، يجب أيضا الاهتمام بحصول الجسم على كفايته من الكالسيوم (العامل الأساسي لسلامة العظام). كما يحتاج الجسم أيضا إلى فيتامين (د) حتى يستطيع امتصاص الكالسيوم. وإذا ما خفضتي حصتك من منتجات الألبان في نظامك الغذائي لأية أسباب، فمن الضروري التأكد من تناول مقدار الكالسيوم الكافي للجسم .

المصادر الجيدة للكالسيوم:



- منتجات الألبان، وتشمل مجموعات منخفضة الدهون، مثل الزبادي قليل الدسم، اللبن منخفض الدسم، الجبن القريش، ونبتعد عن الزبد.
- المكسرات والفاكهة المجففة.
- الأسماك: السردين، الرنجة، الماكريل، والأسماك الزيتية الأخرى.
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء: السبانخ، والبروكلي، الخبيزة، والجرجير، والبنجر، والبقدونس، والفول الأخضر.
- بذور السمسم والتي تشمل الحلاوة، والطحينة، وفول الصويا (المحتوي علي الاستروجين النباتي).

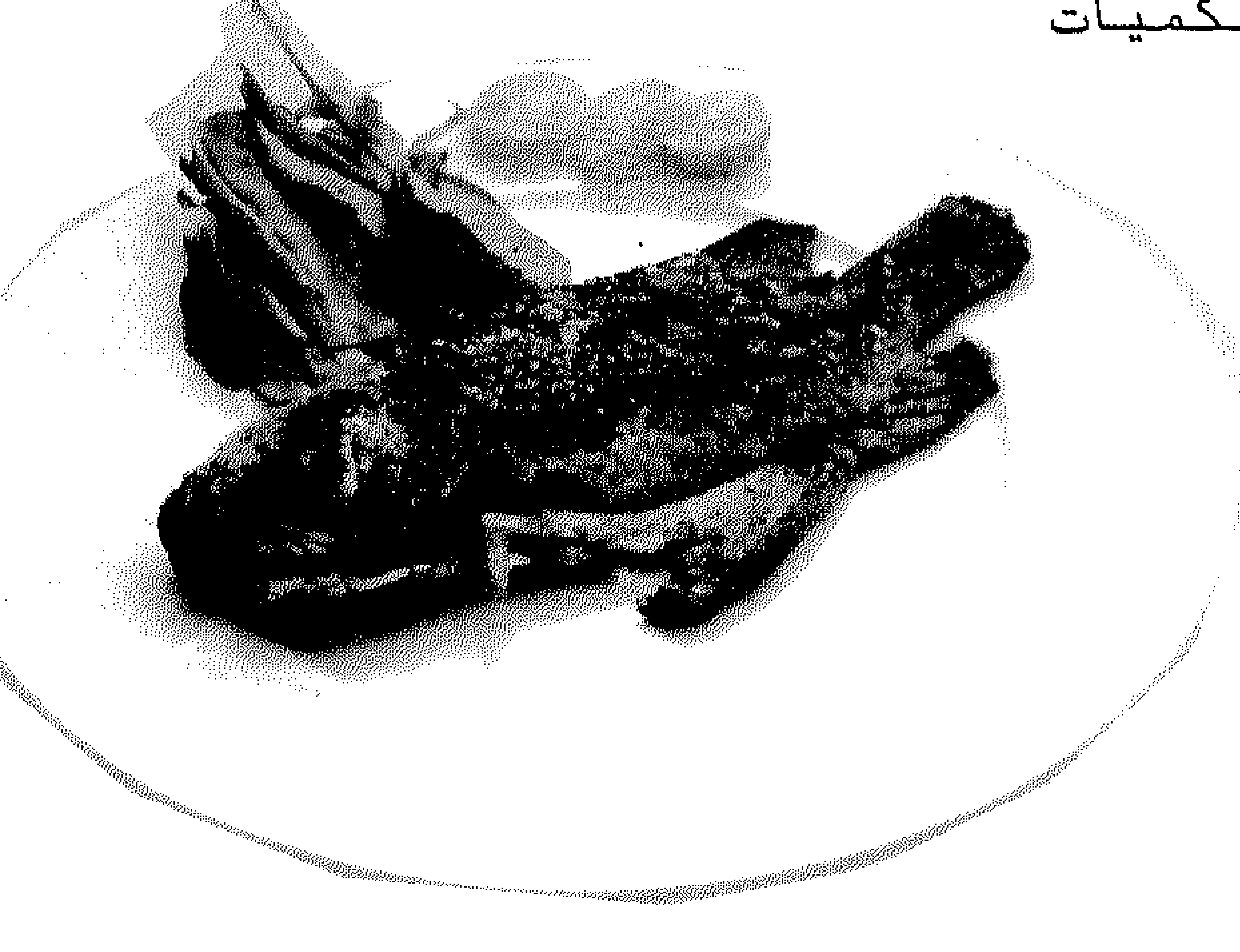
تعد أشعة الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين (د)، حيث أن تعرض الذراعين والوجه لمدة خمس عشرة دقائق فقط يومياً أثناء الصيف يمدك

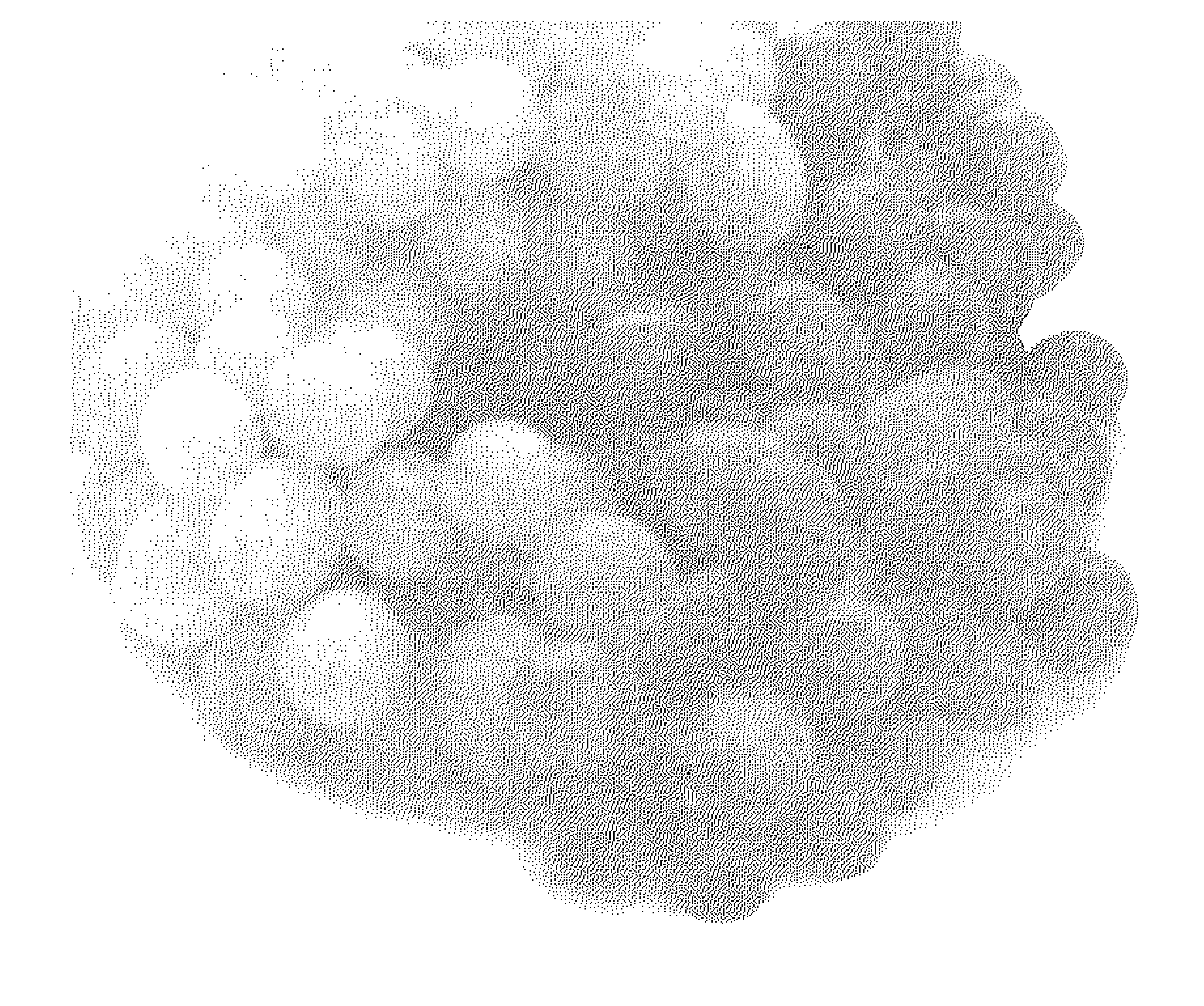
بجرعة كافية من فيتامين (د) لمدة عام واحد. لذلك إذا كنت ممن يستمتعن بالمشي فغالبا ستتعرضين لأشعة الشمس الكافية. كما يوجد أيضا فيتامين (د) في صفار البيض ولحوم الأسماك الزيتية.

د) المناعة

يعد رفع مناعة الجسم بعد جراحة سرطان الثدي والعلاج من الأمور الهامة للغاية. وهناك عدة طرق لعمل ذلك:

- الحصول علي فيتامين (هـ) من أشعة الشمس، والذرة، وزيت الزيتون، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والذرة الصحيحة، واللوز والفول السوداني والمكسرات.
- تعد الأغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأوميجا ٣ (مثل بذر الكتان والأسماك الزيتية والجوز) مفيدة للغاية.
- تمكنت بعض السيدات من رفع نسبة المناعة في أجسامهن عن طريق تناول ٣ – N G M (وهو مكون طبيعي من الأرز البني وعيش الغراب) بكميات كبيرة على شكل كبسولة.
- يعمل عشب Echinacea (الإخناسيا) على تحفيز جهاز المناعة. ويتوافر عامة في شكل صبغة أو كبسولة ولا يجب تناوله لمدة تزيد على ٨ أسابيع.





المصـــــادر

- Canadian Cancer society – www.cancer.ca
- Breast cancer care UK - www.breastcancercare.org
- World's healthiest foods - www.whfoodscom
- www.nutritiondata.com
- BBC news - www.bbc.news.co.uk
- www.healthynutritionguide.info
- American dietetic association - www.eatright.org

  British Nutrition foundation - www.nutirition.org.uk
- Food Standard's Agency - www.food.gov.uk
- National institution - www.cancer.gov

ملاحظات:



مركز خدمات المرضى:

٣٣ شارع القصر العيني، شقة رقم ٣٥ بالدور التاسع

محمول رقم: ٠١٠٣٤٩١١٠٤

تليفون رقم: ٠٢/٢٣٦٤٤٤٢٢

فاكس رقم: ٠٢/٢٣٦٨٢٤٣١

الخط الساخن: ١٩٤١٧

